

выпуск №5

ВРЕМЯ ЖИТЬ

*Информационно - просветительский журнал
для получателей социальных услуг
государственного бюджетного учреждения
социального обслуживания
Владимирской области «Вязниковский дом -
интернат для престарелых и инвалидов
«Пансионат им. Е. П. Глинки»*

октябрь -декабрь 2025 г.

г.Вязники



СОДЕРЖАНИЕ

- **Предновогодние Новости**
- **Калейдоскоп талантов**
- **Тропой добрых побед**
- **Юридическая справка**
- **Это важно знать!**
Спасатель-33
- **Психолог советует**
- **Твоя жизнь В ТВОИХ
РУКАХ!**
- **Формула здоровья.**
Спорт и активное долголетие
- **Вкусная страница**
- **С днем рождения!**
- **ПОЗДРАВЛЯЕМ**
- **От редакторов**

Предновогодние НОВОСТИ

Международное движение #МЫВМЕСТЕ объявило победителей регионального этапа Международной премии.

В число победителей вошёл проект Вязниковского Пансионата ВРЕМЯ ЖИТЬ. В рамках этого проекта наши серебряные волонтеры своим примером рассказывали как можно стать социально активным и нужным на информационных встречах

Дорогие друзья! Это значит, что мы с вами делаем нужное дело и идём в правильном направлении!

Активное долголетие - наш вектор!



КАЛЕЙДОСКОПЕ ТАЛАНТОВ

Всероссийская Неделя «Открыто для всех»

27 ноября в Суздальском Центре досуга и культуры прошёл VIII открытый областной фестиваль творчества «Калейдоскоп талантов» среди получателей социальных услуг учреждений Министерства социальной защиты населения Владимирской области. Организатором фестиваля является Владимирская областная общественная благотворительная организация помощи инвалидам «Специальная олимпиада».

Жители Вязниковского Пансионата приняли участие в четырёх из предложенных шести номинациях. Достоинно показав свои таланты, стали призёрами:

- 1 место в номинации «Арт-дебют» (художники) занял Николай Викторович Киселёв;
- 2 место в номинации «Рукоделие» заняла Любовь Ивановна Злобина;
- 3 место в номинации «Вокальное творчество» присуждено Светлане Петровне Павловой.

Дипломом за участие награждён Валерий Олегович Зариньш в номинации «Художественное слово».

Молодцы!!! Желаем здоровья, творческих успехов и новых побед!



Тропю добрых ПОБЕД!

Наши проживающие приняли участие в VII этапе районной спортивно - оздоровительной Спартакиады – 2025, проходящей в спортивно - оздоровительном комплексе «Чемпион».

Главная цель спартакиады - привлечение людей с ограниченными возможностями здоровья к регулярному занятию физической культурой и спортом.

Наша команда приняла активное участие в следующих видах соревнований: бросание мяча в корзину, прыжки в длину с места, дартс и силомер.

Мы стремились к победе, проявляли свою силу, ловкость и быстроту. По завершению соревнований, пока жюри подводило итоги, участники спортивного мероприятия общались между собой, делясь секретами своих достижений в спорте.

Награды в личном зачёте получили :
Александр Сергеев - третье место среди мужчин;
Давыдова Л. - третье место среди женщин.

Поздравляем наших спортсменов!



Юридическая справка:

В январе 2026 года Социальный фонд проиндексирует страховые пенсии россиян на 7,6%. В результате индексации средний размер страховой пенсии по старости увеличится на 1,9 тыс. рублей и составит 27 тыс. рублей. Всего повышение коснется 38 млн человек. Для каждого пенсионера индексация индивидуальна и зависит от размера получаемых выплат.

Индексация распространяется на все виды страховой пенсии, включая выплаты по инвалидности и по потере кормильца. Повышение пройдет автоматически, пенсионерам не нужно никуда обращаться для этого или подавать какие-либо документы.

Узнать о происходящих изменениях в начислении пенсии каждый человек может в личном кабинете на портале госуслуг, или в отделении пенсионного фонда по месту проживания подав при этом соответствующее заявление.

Помимо индексации пенсий, многие граждане начиная с февраля получают повышение социальных выплат. Выплата положена инвалидам всех групп, ветеранам боевых действий, чернобыльцам, ветеранам Великой Отечественной войны, Героям РФ и СССР, Героям Труда и некоторым другим россиянам.

Вместе с ежемесячной денежной выплатой Социальный фонд проиндексирует стоимость набора социальных услуг. По умолчанию его предоставляют в виде бесплатных лекарств и медицинских изделий, путевки в санаторий или проезда на пригородных электричках, а также проезда к месту лечения и обратно. Получатель ЕДВ может частично или полностью получать набор деньгами.

Федеральный закон от 28.12.2013 N 442-ФЗ (ред. от 11.06.2021) "Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации"

Размер ежемесячной платы за предоставление социальных услуг в стационарной форме социального обслуживания рассчитывается на основе тарифов на социальные услуги, но не может превышать семьдесят пять процентов среднедушевого дохода получателя социальных услуг, рассчитанного в соответствии с частью 4 статьи 31 настоящего Федерального закона.

Порядок определения среднедушевого дохода для предоставления социальных услуг бесплатно для целей настоящего Федерального закона устанавливается Правительством Российской Федерации. Плата за предоставление социальных услуг производится в соответствии с договором о предоставлении социальных услуг, предусмотренным статьей 17 настоящего Федерального закона

Правила определения среднедушевого дохода для предоставления социальных услуг (утв. постановлением Правительства РФ от 18 октября 2014 г. N 1075)

П.2. Расчет среднедушевого дохода получателя социальных услуг, производится на дату обращения и осуществляется на основании документов (сведений), предусмотренных порядком предоставления социальных услуг, утвержденным уполномоченным органом государственной власти, о составе семьи, наличии (отсутствии) доходов членов семьи или одиноко проживающего гражданина и принадлежащем им (ему) имуществе на праве собственности.

П.11. Расчет среднедушевого дохода производится исходя из суммы доходов одиноко проживающего гражданина за последние 12 календарных месяцев, предшествующих месяцу подачи заявления о предоставлении социальных услуг.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Зима – самый травмоопасный сезон из-за многочисленных падений на скользких улицах.

У пожилых людей падения часто становятся причиной серьезных травм и переломов, которые приводят к потере самостоятельности. Чем старше человек, тем более хрупкие у него кости, и тем больше вероятность перелома при падении. По статистике самым распространенным переломом является перелом шейки бедра.

Для снижения риска падений на улице зимой необходимо правильно выбирать обувь: она должна быть не только удобной и теплой, но и безопасной, на устойчивой нескользящей подошве.

Для повышения безопасности можно использовать специальные противоскользкие накладки на обувь. Во время ходьбы зимой пожилой человек может также воспользоваться тростью с нескользящей насадкой, при этом трость будет служить дополнительной точкой опоры и поможет сохранить равновесие на скользкой дороге.

Синоптики заранее предупреждают о погодных условиях, поэтому, услышав в сводке погоды «гололед» или «гололедица», пожилому человеку лучше воздержаться от выхода на улицу и не подвергать себя опасности.

Особенно внимательными нужно быть при выходе из подъездов, входе в магазины и торговые центры, на ступеньках при входе в метро – из-за разницы температур в этих местах образуется наледь, преодолеть которую без падения трудно даже молодому человеку.

Если вы увидели упавшего пожилого человека на улице, то, прежде чем поднять его, убедитесь, что у него не сломано бедро.

Вставание на ноги при таком переломе может вызвать дополнительные повреждения.

Сразу вызывайте скорую помощь.

Доказано, что при подобной травме необходимо провести операцию в течение первых 48 часов,

тогда восстановление и реабилитация пройдут гораздо легче и быстрее..



СПАСАТЕЛЬ-33

В чем задачи Антитеррора для пожилых людей ?

В первую очередь это бдительность к подозрительным предметам и лицам, подготовка "тревожного чемоданчика" (документы, лекарства, еда, вода) и запасов, Во вторых - умение действовать в случае угрозы: не паниковать, быстро эвакуироваться, помогать другим, избегать скоплений людей и слушать официальные сообщения через радио/телевизор, при этом важно не распространять слухи.

Признаки угрозы и бдительность

Внимание к мелочам: Сообщайте о подозрительных лицах, незваных "грузчиках" с ящиками, оставленных бесхозных сумках в подъезде, подвалах, на чердаках.

Ограничение контактов: Не открывайте незнакомцам двери в подвалы, чердаки и квартиры, откажитесь от посещения мест массового скопления людей.

Очистка территории: Освободите балконы, лестничные клетки от горючих материалов и предметов, которые могут быть использованы для взрыва.

ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ ТЕРАКТА

- Задёрнуть шторы на окнах.

Это убержёт вас от разлетающихся осколков стёкол



- Держать постоянно включёнными телевизор, радиоприёмник, радиоточку

- Подготовиться к экстренной эвакуации. Для этого сложите в сумку документы, деньги, ценности, немного продуктов. Желательно иметь свисток

- Помочь больным и престарелым подготовиться к эвакуации

- Убрать с балконов и лоджий горюче-смазочные и легко воспламеняющиеся материалы

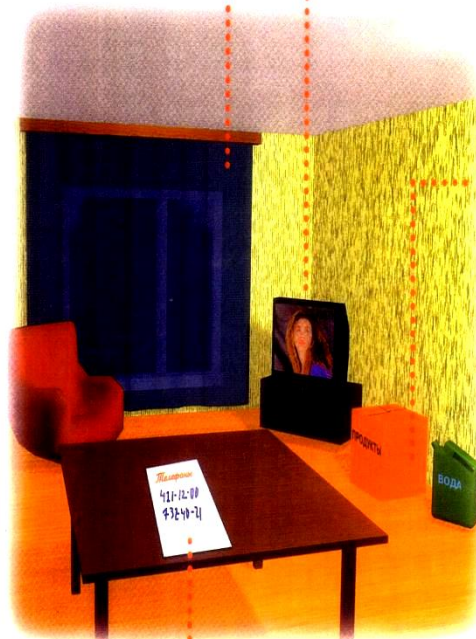
- Подготовить йод, бинты, вату и другие медицинские средства для оказания первой медицинской помощи

- Договориться с соседями о совместных действиях на случай оказания взаимопомощи

- Избегать мест скопления людей (рынки, магазины, стадионы, дискотеки...)

- Реже пользоваться общественным транспортом

- Желательно отправить детей и престарелых на дачу, в деревню, в другой населённый пункт к родственникам или знакомым



- Создать в доме (квартире) небольшой запас продуктов и воды

- Держать на видном месте список телефонов для передачи экстренной информации в правоохранительные органы



ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ: ТРЕНИРУЕМ МОЗГ НА РЕЗУЛЬТАТ!

Деменция простыми словами — это утрата умственных способностей (памяти, мышления, речи, ориентации), вызванная повреждением клеток головного мозга, из-за чего человек забывает навыки, не может учиться и решать проблемы, вплоть до полной зависимости от других.

*Деменция - не естественное старение, а приобретённое слабоумие, которое прогрессирует и часто необратимо!
Но лечение помогает замедлить процесс.*

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ЧЕЛОВЕКОМ:

Забывчивость: Трудно запомнить новое, забываются недавние события и имена.

Трудности с мышлением: Сложно принимать решения, планировать, подбирать слова, происходит путаница в мыслях.

Потеря ориентации: Человек может потеряться даже в знакомых местах, не понимать, где он или какой сейчас год.

Изменения личности: Появляется раздражительность, апатия, могут быть странные поступки или агрессия.

Угасание навыков: Человек разучивается делать то, что раньше было легко: одеваться, готовить, пользоваться телефоном.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ:

Болезнь Альцгеймера (самая частая); Сосудистые проблемы (микроинсульты);
Алкоголизм, наркотики (токсическое поражение); Травмы головы, опухоли, инфекции.

ИТОГ:

Деменция — это когда мозг "ломается", и человек теряет контроль над своим разумом, становясь все более беспомощным, как дом, который разрушается изнутри.

ДЕМЕНЦИЯ ПОЧТИ НИКОГДА НЕ НАСТУПАЕТ ВНЕЗАПНО.

С помощью специальных, простых упражнений можно поддерживать и улучшать когнитивные функции мозга. Важно знать, что регулярные тренировки могут содействовать сохранению и укреплению памяти даже в пожилом возрасте.



Твоя жизнь В ТВОИХ РУКАХ!

НА СТРАНИЦАХ ЖУРНАЛА МЫ НЕОДНОКРАТНО РАССКАЗЫВАЛИ ОБ УСПЕХАХ ТЕХ ПРОЖИВАЮЩИХ, КТО МОЛОД ДУШОЙ И АКТИВЕН!

КТО ИНТЕРЕСУЕТСЯ НОВЫМ! СТРЕМИТСЯ К ДОСТИЖЕНИЯМ!

ВЫ-МОЛОДЦЫ! ВЫ-НАШ ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ!



Формула здоровья. Спорт и активное долголетие

БОЧЧЕ - что это?

Бочче — паралимпийский вид спорта, близкий родственник петанка и боулинг,- очень «пришелся по душе» нашим спортсменам. В любое время жителям доступно попробовать свои силы в увлекательном спортивном состязании, получить море удовольствия от игры и общения.



ВКУСНАЯ СТРАНИЦА

«ВКУСНЫЕ» ТРАДИЦИИ

Среди разных традиций жителей Пансионата существуют и такие, которые настраивают на «домашний» лад. Пельмени домашние - самое любимое лакомство, которое проживающие лепят своими руками перед Новым годом. ВСЕ ВМЕСТЕ! ВСЕ, КАК ДОМА!

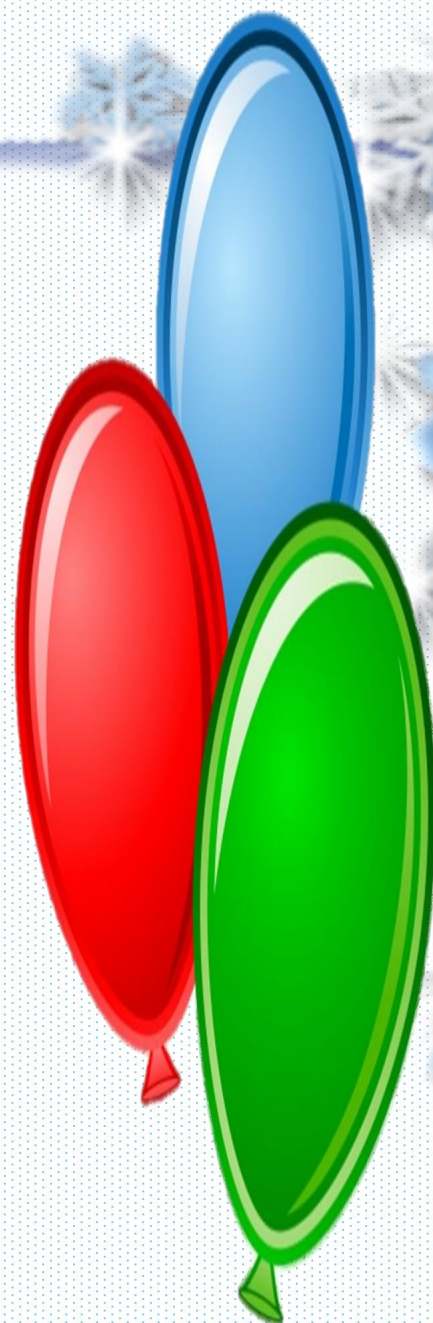


**КУЛИНАРНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС ПО
ЛЕПКЕ ПЕЛЬМЕНЕЙ**

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

- 1.10.– Таланова Надежда Николаевна
1. 10.– Лапина Фаина Михайловна
1. 10.– Соловьёва Ираида Ефимовна
2. 10.– Тарасова Надежда Михайловна
2. 10.– Степанов Сергей Иванович
6.10. – Беляев Владимир Николаевич
6.10. – Обухова Лидия Петровна
7. 10.– Мареева Нина Дмитриевна
14. 10.– Нестерова Ольга Викторовна
17. 10.– Идрисова Наталья Игоревна
22. 10.– Апарина Альбина Васильевна
26.10. – Громов Валерий Васильевич
- 2.11. – Голова Надежда Фёдоровна
4. 11.– Аганенков Владимир Николаевич
11.11. – Пискарёва Альбина Алексеевна
13. 11.– Александров Владимир Иванович
18. 11.– Смирнова Жанна Владимировна
18. 11.– Архипова Антонина Николаевна
22. 11.– Харитонов Валерий Михайлович
26.11. – Зариньш Валерий Олегович
01. 12.– Бородович Елена Юрьевна
03. 12.– Чаклова Валентина Павловна
03. – Кузнецов Виктор Эдуардович
09. 12.– Музюкина Маргарита Ивановна
10.12. – Митенкова Зинаида Николаевна
13.12. – Симонов Владимир Сергеевич
18.12.– Фролов Михаил Иванович
21.12.– Тимин Владимир Кириллович
28.12. – Корешков Алексей Алексеевич
31.12. – Попова Надежда Николаевна

**С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ
ПОЗДРАВЛЯЕМ!
СЧАСТЬЯ, РАДОСТИ ЖЕЛАЕМ,
БЫТЬ ВСЕГДА НА ПОЗИТИВЕ,
ПОЗАБЫТЬ О НЕГАТИВЕ!
МОРЕ СИЛ,
ЛЮБВИ ДОБРА И ДУШЕВНОГО
ТЕПЛА,
БЫТЬ В ОТЛИЧНОМ
НАСТРОЕНИИ
И РАБОТАТЬ С
ВДОХНОВЕНИЕМ,
И ВСЕГДА
В ДОСТАТКЕ ЖИТЬ,
ВЕРИТЬ
В ЧУДО И ЛЮБИТЬ!**





Дорогие друзья!

*Уважаемые сотрудники, получатели социальных услуг,
волонтеры - добровольцы!*

***От всей души поздравляю вас с наступающим
Новым годом и Рождеством!***

*Это самые светлые праздники, которые несут ощущение
сказки и ожидание исполнения самых заветных желаний.*

*Это время, когда принято подводить итоги, оценивать
сделанное, намечать планы на будущее.*

*В уходящий год мы с честью решали стоящие перед нами
задачи. Наши достижения помогли обрести уверенность в
своих силах, неудачи — научили не опускать руки.*

*Безусловно, было немало прекрасных минут, новых
впечатлений, мы стали немного мудрее.*

***Пусть вместе с нарядной елкой и подарками новый 2026 год
принесет много радости, тепла и уверенности!***

***Е.Е. Сеамойлова — директор ТБУСОВО «Вязниковский
пансионат им. Е.П. Глинки»***



От редакторов:

Уважаемые читатели!

**Этим номером мы подводим итоги за 2025 год.
Позади множество интересных дел, начинаний,
открытий.**

**Приглашаем вас в новое
доброе путешествие
с журналом
в новом 2026 году!**

**ГБУСОВО Вязниковский дом-интернат «ПАНСИОНАТ им. Е.П. ГЛИНКИ»
601441, Владимирская область, г. Вязники, ул. Южная, д.41
тел. 8 (49233) 3-50-50, 3-06-44**

Эл. почта: vyazniki_domint@uszn.avо.ru Наш сайт: <https://dom-v33.social33.ru>

